



Femmes Physiques

La classe Femmes physiques a été officiellement reconnue comme une nouvelle discipline sportive par le Conseil exécutif et Congrès de l'IFBB, le 11 novembre 2012 (Guayaquil, Équateur).

Cette catégorie, Femme physique s'adresse aux Femmes qui préfèrent développer un corps moins musclé, avec l'allure athlétique et esthétique à l'opposé de l'ancienne classe Femmes culturistes.

Consultez la page web pour plus de détails graphiques sur les poses, maillots et autres informations utiles.

<http://www.ifbb.com/wp-content/uploads/2016/02/WOMEN-PHYSIQUE-infographics-January-2016.pdf>

CLASSES ET CATÉGORIES

Femmes physiques

Une seule classe

RÈGLEMENT

Tenue générale

- Le maillot

Les athlètes devront porter un maillot de type bikini qui pourra être de n'importe quelle couleur. La culotte du maillot doit couvrir un minimum de 1/2 du grand fessier et bien couvrir le pubis sur l'avant. Les culottes de style « thong » ou « string » sont interdits.

Tous les maillots doivent être de bon goût. Les athlètes seront averties si un maillot ne rencontre pas les critères.

Les maillots seront inspectés à l'inscription officielle et il est fortement conseillé d'apporter deux (2) maillots à l'enregistrement au cas où votre maillot ne serait pas réglementaire. Les athlètes pourraient être disqualifiées lors de la compétition, si le maillot n'est pas conforme.

- pas de chaussures

Pour vous aider à faire les bons choix, voici une page où vous pourrez consulter les guides :

<http://www.ifbb.com/wp-content/uploads/2016/02/WOMEN-PHYSIQUE-infographics-January-2016.pdf>

- Bijoux et accessoires

À l'exception d'alliances ou bague de fiançailles, d'un bracelet ou de boucles d'oreilles, les bijoux de corps ne sont pas permis.

L'athlète ne peut pas porter de lunettes, de montres, de perruques ou d'aides artificielles sur le corps, à l'exception des implants mammaires. Les implants ou injections de liquide entraînant le changement de la forme naturelle de toute autre partie ou muscle du corps est strictement interdit et peut entraîner la disqualification de l'athlète;

- Les cheveux doivent être coiffés

Les implants ou injections de fluides déformant la forme naturelle d'une partie du corps ou les muscles du corps sont strictement interdits et peuvent entraîner une disqualification de l'athlète.

- Accessoires

Sauf pour des alliances, les concurrents ne porteront pas de chaussures, de lunettes, de montres, de colliers, de boucles d'oreilles, de perruques, d'ornements distrayants ou d'aides artificielles au corps. Les bijoux de corps (body piercing) sont interdits

L'utilisation d'accessoires lors du préjugement ou de la finale est strictement interdite

- Bronzage

L'utilisation de crème bronzantes et les bronzages en spray qui s'essuie ou qui peuvent laisser une trainée ne sont pas autorisés. Si le bronzage s'essuie facilement ou laisse une trace sur un linge, l'athlète ne sera pas autorisée à entrer dans l'arrière scène ni sur la scène.

Seules, les méthodes de bronzage de compétition professionnelle (bronzage aérographe, bronzage en aérosol) peuvent être utilisés et appliqués par les professionnels et leur personnel qualifié.

Les poudres nacrées ou brillantes, les paillettes et la coloration dorée sont interdites.

- Huiles et Glaze

L'application excessive d'huile sur le corps est strictement interdite; cependant, les huiles corporelles et les hydratants peuvent être utilisés avec modération

- **Les concours APQ / CBBF ne permettent pas aux concurrents de passer au Culturiste, Figure, Fitness, Physique, Wellness Fitness ou Bikini au même événement**

Critères d'évaluation du physique

Tous les tours sont évalués en utilisant les critères suivants:

1. Muscularité et condition physique

Le juge devrait d'abord évaluer l'apparence athlétique masculine globale du corps. Cette évaluation devrait commencer à la tête et s'étendre vers le bas, en prenant tout le corps en compte. L'évaluation, en commençant par l'impression générale du physique, devrait prendre en considération l'état, la qualité et la couleur de la peau ainsi que les cheveux.

Les juges seront à la recherche d'athlètes en forme qui possèdent les proportions appropriées, combinées avec un développement musculaire harmonieux et esthétique.

On rappelle aux juges qu'un développement musculaire en hypertrophie et une sèche extrême seront pénalisés.

2. Présence sur scène et personnalité

Les juges sont à la recherche du candidat avec la meilleure présence sur scène qui peut transmettre avec succès sa personnalité au public et sa capacité à se mettre en valeur avec confiance.

Description des quarts de tours chez les Femmes physiques

Introduction :

*Il est fortement rappelé aux juges qu'ils jugent une compétition catégorie FEMME PHYSIQUE et non **Femme culturiste**. Le type de musculature, de vascularité, de définition musculaire et de sécheresse qui était souhaitable dans la catégorie culturisme féminin ne sera pas considéré comme acceptable et sera donc pénalisé.*

Présentation générale

Les juges doivent s'assurer que la posture et l'allure de l'athlète doit être en tout temps tenue en compte. L'image globale affichée doit démontrer l'équilibre, la féminité et la confiance en soi. Cela est particulièrement vrai à tout moment lorsque le compétiteur se trouve dans l'alignement et lors des comparaisons des tours de quart. Lors de l'alignement, les concurrents doivent être mis en garde contre l'adoption d'une pose tendue, avec les bras fléchis et sur le côté, affichant la musculature. Une position détendue dans l'alignement signifie que le compétiteur se tiendra debout devant les juges, les bras pendants sur le côté et les pieds joints. La tête et les yeux vers l'avant, les épaules vers l'arrière, la poitrine vers l'extérieur, le ventre vers l'intérieur. Sur l'appel du juge en chef, les athlètes exécuteront la pose de face.

Quarts de tours :

Position de face

Debout, tête et yeux droits devant, talons ensemble, pieds pointés légèrement vers l'extérieur à un angle de 30 °, genoux collés et bien droits, ventre rentré, poitrine bombée, épaules en arrière, les deux bras de chaque côté du corps, les coudes légèrement fléchis, les pouces et les doigts ensemble, les paumes tournées vers le corps maintenues à l'écart du corps, les mains sont en position coupole. Les athlètes qui n'exécuteront pas la bonne position recevront un avertissement après lequel les points seront déduits de leur score.

Quart de virage à droite:

Les athlètes exécuteront le virage du premier quart à droite. Ils se tiennent debout le côté gauche faisant face aux juges, tête et yeux droits devant, talons ensemble, pieds pointés légèrement vers l'extérieur à un angle de 30 °, genoux collés et fléchis, ventre rentré, poitrine bombée, épaules en arrière, les bras légèrement fléchis, le droit placé légèrement en avant de la ligne du centre du corps, le gauche légèrement vers l'arrière, paume de main vers le corps. Les pouces et les doigts ensemble, les paumes tournées vers le corps maintenues à l'écart du corps, les mains sont en position coupole. Par la position des bras, le tronc aura une petite rotation vers la gauche. L'épaule gauche devra être plus basse que la droite qui elle devra être relevée. Cette rotation est normale mais ne doit pas être exagérée.

Quart de dos:

Debout bien droit face à l'arrière de la scène. La tête, le visage vers l'arrière, talons ensemble, pieds pointés légèrement vers l'extérieur à un angle de 30 °, genoux collés et bien droits, ventre rentré, poitrine bombée, épaules en arrière, les deux bras de chaque côté du corps, les coudes légèrement fléchis, les pouces et les doigts ensemble, les paumes tournées vers le corps maintenues à l'écart, les mains sont en position coupole. Les athlètes qui n'exécuteront pas la bonne position recevront un avertissement après lequel les points seront déduits de leur score.

Quart de virage à droite:

Les athlètes exécuteront le dernier virage vers la droite. Ils se tiennent debout le côté droit faisant face aux juges, la tête et yeux droits devant, talons ensemble, pieds pointés légèrement vers l'extérieur à un angle de 30 °, genoux collés et fléchis, ventre rentré, poitrine bombée, épaules en arrière, les bras légèrement fléchis, le gauche placé légèrement en avant de la ligne du centre du corps, le droit légèrement vers l'arrière, paume de main vers le corps. Les pouces et les doigts ensemble, les paumes tournées vers le corps maintenues à l'écart du corps, les mains sont en position coupole. Par la position des bras, le tronc aura une petite rotation vers la droite. L'épaule droite devra être plus basse que la gauche qui elle devra être relevée. Cette rotation est normale mais ne doit pas être exagérée.



Critères d'évaluation des quarts de tours pour les Femmes physique :

L'évaluation devrait prendre en compte l'ensemble du physique. Les juges évalueront l'ensemble du physique incluant la tête.

Seront évalué, la capacité de l'athlète à se présenter avec confiance, inclura aussi la présentation d'un physique esthétique, harmonieux, symétrique, sans oublier la peau et le teint. Les juges vont privilégier l'athlète avec un physique féminin, harmonieux, proportionnel et classique, une bonne posture, une structure anatomique correcte (structure du corps, courbes vertébrales correctes, membres et tronc en bonne proportion, jambes droites, (les genoux valgum ou varum seront pénalisés). Les proportions verticales (les jambes à la partie supérieure du corps) et les proportions horizontales (les hanches et la taille à la largeur des épaules) sont des facteurs clés.

Le corps doit être évalué en fonction de son niveau de densité corporelle globale, atteint par les efforts sportifs et le régime alimentaire. Les parties du corps doivent avoir un aspect agréable et ferme avec une quantité réduite de graisse corporelle mais doivent avoir un aspect "plus doux" et "plus lisse" que dans le bodybuilding. Le corps ne doit pas être excessivement musclé ni excessivement maigre et ne pas présenter de séparation musculaire profonde et / ou de stries aiguës. Les Physiques considérés comme trop musclés, trop durs, trop secs ou trop maigres seront pénalisés.

L'évaluation par le juge du physique de l'athlète doit inclure toute la présentation de l'athlète, à partir du moment où il marche sur scène jusqu'au moment où il quitte la scène. En tout temps, l'athlète doit montrer un physique "sain et en forme" présentée de manière attrayante.

On rappelle aux juges que ce n'est pas un concours de culturisme. Les athlètes devraient avoir un galbe ou une rondeur musculaire mais pas la séparation, la définition, le niveau très bas de gras, la sécheresse ou la dureté qui sont vus aux compétitions de bodybuilding. Tout concurrent qui présente ces caractéristiques sera pénalisé.

Les poses obligatoires

1. Pose de face

Debout devant les juges, avec les jambes droites, les pieds sur une même ligne placés à environ la largeur des épaules, la jambe gauche placée légèrement en rotation vers l'extérieur en appui élégamment sur les orteils. Les bras sont relevés à la hauteur des épaules et fléchis vers le haut. Les mains doivent être ouvertes, les doigts dirigés vers le haut. De plus, l'athlète devra de contracter autant d'autres muscles que possible pour que les juges puissent évaluer le corps entier, de la tête aux pieds.

Le juge examinera le corps entier, de la tête aux pieds, en observant les lignes du corps et l'équilibre, les contours de chaque partie du corps, obtenus par le développement des muscles appropriés, ainsi que les proportions et la symétrie du corps. Le juge recherchera également la densité musculaire, le faible niveau de graisse corporelle et l'équilibre global.

2. Profil cage (Poitrine)

L'athlète peut choisir un côté ou l'autre côté, afin d'afficher le «meilleur» bras. Elle se tiendra à gauche ou à droite des juges, avec le haut du corps légèrement en rotation pour pouvoir avoir le visage face aux juges, le ventre serré, la jambe du côté de juges est droite, tendu les l'avant, le talon relevé et le pied repose sur le sol en appui sur les orteils, la jambe opposée sera bien en appui au sol bien à plat, le genou sera légèrement fléchi, la plus éloignée des juges légèrement pliée au genou, les deux bras placés à l'avant du corps, tendus, le pouce et les doigts ensemble, la paume tournée vers le bas et enlacées. L'athlète va alors contracter les muscles pectoraux, le muscle triceps et les muscles de la cuisse, en particulier le groupe biceps femoris, et par la pression vers le bas sur ses orteils, les muscles du mollet seront contractés.

Le juge accordera une attention particulière aux muscles pectoraux, aux triceps, aux quadriceps des jambes et au mollet, et conclura son évaluation par l'examen de la tête aux pieds. Dans cette pose, le juge sera en mesure d'examiner les muscles de la cuisse et du mollet de profil, ce qui aidera à évaluer leur développement comparatif avec plus de précision.

3. Pose de dos aux juges, exactement la même pose que celle de face, mais exécuté dos aux juges. le compétiteur pliera les bras comme dans la pose frontale, gardera les mains ouvertes, posera un pied en arrière et reposera sur les orteils. Elle contractera ensuite les muscles des bras ainsi que les muscles des épaules, du haut et du bas du dos, de la cuisse et du mollet. De plus, l'athlète devra de contracter autant d'autres muscles que possible pour que les juges puissent évaluer le corps entier, de la tête aux pieds.

Le juge examinera le corps entier, de la tête aux pieds, en observant les lignes du corps et l'équilibre, les contours de chaque partie du corps, obtenus par le développement des muscles appropriés, ainsi que les proportions et la symétrie du corps. Le juge recherchera également la densité musculaire, le faible niveau de graisse corporelle et l'équilibre global.

4. Profil cage (Triceps)

L'athlète peut choisir un côté ou l'autre côté, afin d'afficher le «meilleur» bras. Elle se tiendra à gauche ou à droite des juges, avec le haut du corps légèrement en rotation pour pouvoir avoir le visage face aux juges, le ventre serré, la jambe du côté de juges est droite, tendu les l'avant, le talon relevé et le pied repose sur le sol en appui sur les orteils, la jambe opposée sera bien en appui au sol bien à plat, le genou sera légèrement fléchi, la plus éloignée des juges légèrement pliée au genou, les deux bras placés à l'arrière une main saisissant l'autre, la main libre devra être ouverte et tendue les doigts pointant l'extérieur et la paume tournée vers le bas. L'athlète exercera une pression sur son avant-bras, provoquant ainsi la contraction du muscle triceps. La jambe arrière sera pliée au genou et le pied reposera à plat sur le sol. La jambe du côté des juges sera tendue bien droite vers l'avant et le pied pointé, touchera le sol.

Le juge examinera d'abord les muscles du triceps et conclura avec l'examen de la tête aux pieds. Dans cette pose, le juge sera en mesure d'examiner l'ensemble du corps de profil, les contours thoraciques et abdominaux, les muscles de la cuisse et du mollet, ce qui aidera à évaluer leur développement comparatif avec plus de précision.

La chorégraphie

Les athlètes s'aligneront dans les coulisses dans l'ordre numérique. Chaque athlète doit faire une routine de pose de 30 secondes sur la musique de son choix. Ne sera pas toléré, une musique ou les paroles seront des blasphèmes, insultes raciales / sexuelles et verbiage inapproprié n'est PAS permis. Si votre musique contient l'une de ces choses, votre musique sera arrêtée et vous pourriez être disqualifié de la compétition.

Votre routine devrait inclure les éléments suivants:

- Poses et mouvements qui mettent en valeur vos meilleures caractéristiques
- Transitions douces entre les mouvements
- Bonne musicalité

Une fois la routine individuelle terminée, l'athlète quitte la scène et reprendre votre rang. Les athlètes s'aligneront en coulisse dans l'ordre numérique.

Les athlètes reviendront sur scène dans une ligne guidée par le maréchal et s'aligneront comme indiqué, en fonction du nombre de concurrents sur scène.